**ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΓΗ**

Καθίστε αναπαυτικά με ίσια την πλάτη και κλείστε τα μάτια σας.

Πάρτε μια βαθιά εισπνοή ... και, μετά, εκπνεύστε αργά. (3 δευτερόλεπτα = 3 δευτ.)

Τώρα, τοποθετήστε τα χέρια σας, με τις παλάμες αντικριστά, στο επίπεδο της

καρδιάς σας, και οραματιστείτε τη Μητέρα Γη ανάμεσα στα χέρια σας.

Αφήστε την αγάπη και την ευγνωμοσύνη να ρέουν από την καρδιά σας και να

πλημμυρίζουν τη Γη. (5 δευτ.)

Τώρα φανταστείτε τη χώρα σας και την πόλη ή το χωριό που ζείτε και προσφέρετε

εκεί αυτή την Αγάπη. (3 δευτ.)

Μοιραστείτε αυτή την Αγάπη με την οικογένειά σας (3 δευτ.), με τους

αγαπημένους σας, με τους ανθρώπους που σας αγαπούν και που σας φροντίζουν,

με τους φίλους σας. Αφήστε αυτή την Αγάπη να ρέει προς εκείνους. (5 δευτ.)

Προσφέρετε Αγάπη σε όσους είναι άρρωστοι ή υποφέρουν. Προσφέρετε Αγάπη σε

όλους τους ανθρώπους που εργάζονται για την ευημερία της ανθρωπότητας και

του πλανήτη Γη. (3 δευτ.)

Δείτε τους όλους να δονούνται μέσα σε αυτή την Αγάπη. (3 δευτ.)

Μοιραστείτε αυτή την Αγάπη με όλους τους ανθρώπους σε ολόκληρο τον κόσμο,

με τη φύση, με τα ζώα, με τα φυτά, με τους ωκεανούς, με τα πουλιά στον ουρανό.

(5 δευτ.)

Δείτε αυτή την Αγάπη να λάμπει παντού. ( 3 δευτ.)

Στο τέλος, δείτε και τον εαυτό σας μέσα σε αυτή τη ροή Αγάπης. (3 δευτ.)

Τώρα, τοποθετήστε τα χέρια σας πάνω στην καρδιά σας.

Δείτε τον εαυτό σας να λάμπει με αυτή την Αγάπη, να την ακτινοβολεί παντού.

(5 δευτ.)

Kατά τη διάρκεια όλης της ημέρας, να θυμάστε αυτό το δώρο που έχετε μέσα σας

και να το μοιράζεστε με τους άλλους. (3 δευτ.)

**Σας ευχαριστούμε που συμμετείχατε στο Κίνημα Διαλογισμός για τη Γη**

**(Earth Meditation Movement).**